

**HUBUNGAN *CHRONIS ANKLE INSTABILITY* DENGAN  
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA PEMAIN SEPAKBOLA  
PSGC CIAMIS**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Progam Studi Strata 1  
Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Oleh :**

**DIMAS ZENA WIJAYA**

**J 120 171 159**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN *CHRONIC ANKLE INSTABILITY* DENGAN  
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA PEMAIN SEPAKBOLA  
PSGC CIAMIS**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh :

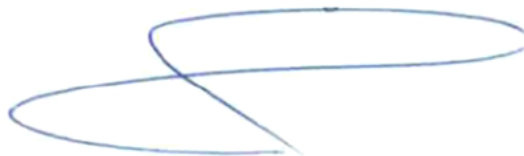
**DIMAS ZENA WIJAYA**

**J120171159**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, consisting of a series of loops and curves, positioned above the printed name of the supervisor.

Agus Widodo, S.Fis.,Ftr., M. Fis

NIDN: 0625087503

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN CHRONIC ANKLE INSTABILITY DENGAN  
KESEIMBANGAN DINAMIS PADA PEMAIN SEPAKBOLA  
PSGC CIAMIS**

**OLEH**



**DIMAS ZENA WIJAYA**

**J120171159**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada hari Selasa 30 Juli 2019  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

**Dewan Penguji :**

1. Agus Widodo, S.Fis.,Ftr., M. Fis  
(Ketua Dewan Penguji)
2. Umi Budi Rahayu, S.Fis.,Ftr., M.Kes  
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Wahyuni, S.Fis., Ftr., M.Kes  
(Anggota II Dewan Penguji)

(  )  
(  )  
(  )

**Mengesahkan**

**Dekan Fakuas Ilmu Kesehatan**

**Universitas Muhammadiyah Surakarta**

  
  
**Dr. Miftahazimah, SKM., M.Kes**  
NIDN: 786/06-1711-7301

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 25 Oktober 2019

Penulis



**DIMAS ZENA WIJAYA**

**J120171159**

# HUBUNGAN CHRONIC ANKLE INSTABILITY DENGAN KESEIMBANGAN DINAMIS PADA PEMAIN SEPAKBOLA PSGC CIAMIS

## Abstrak

Latar Belakang : Dalam melakukan pergerakan atau aktifitas bermain sepak bola tubuh kita memerlukan beberapa aspek untuk mengoptimalkan gerak dan fungsi tubuh kita. Dengan memiliki komponen fungsi tubuh yang bekerja secara optimal maka akan dihasilkan gerak dan fungsi tubuh yang maksimal pula. Kemampuan tubuh yang diaksud adalah seperti kekuatan (*strenght*), kelenturan (*flexibility*), dan keseimbangan (*balance*). Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kestabilan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi maupun berbagai kontur pijakan kaki. Keseimbangan memiliki kemampuan relatif yang bisa mengkontrol bebrapa aspek seperti masa tubu (*cener of mass*) atau pusat grafitasi (*center of grafity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan juga merupakan yang memiliki komponen interaksi yang komplek dari sistem sensorik meliputi visual, vestibular dan somatosensorik termasuk juga *proprioceptor*. Sedangkan untuk keseimbangan dinamis adalah suatu kemampuan tubuh untuk berusaha menstabilkan tubuh dalam kondisi bergerak. Tujuan Penelitian : untuk menegtahui hubungan *chronic ankle instability* dengan keseimbangan dinamis. Metode Penelitian : penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional study* dengan sekali pengambilan data. Teknik analisis menggunakan analisis korelasi bivariat dan uji *spearman rho*. Dengan jumlah sampel sebanyak 60 Orang. Hasil Penelitian : Terdapat hubungan antara *chronic ankle instability* dengan keseimbangan dinamis dengan hasil keseluruhan *p-value* (sig) mempunyai nilai 0,000 yang mempunyai arti berhubungan. Dan memiliki nilai *r* keduanya 0,922 yang berarti hubungan kedua variabel tersebut sangat kuat. Kesimpulan : terdapat hubungan antara *chronic ankle instability* dengan keseimbangan dinamis pada pemain sepakbola.

**Kata Kunci :** chronic ankle instability, keseimbangan dinamis.

## Abstract

Background : In carrying out movements or activities in playing soccer our bodies need several aspects to optimize the movement and function of our bodies. By having a component of body functions that works optimally it will produce maximum body motion and function as well. The ability of the body that is meant is like strength (flexibility), flexibility (flexibility), and balance (balance). Balance is the ability to maintain body stability when placed in various positions and various footrest contours. Balance has a relative ability that can control several aspects such as the cener of mass or the center of gravity of the base of support. Balance is also one that has complex component interactions from sensory systems including visual, vestibular and somatosensory including proprioceptor. While for dynamic balance is the ability of the body to try to stabilize the body in

a moving condition. Research Aims : to know the relationship chronic ankle instability with dynamic balance. Methods : This study used a cross sectional study approach with one data collection. The analysis technique uses bivariate correlation analysis and spearman test rho. With a sample size of 60 people. Results : There is a relationship between chronic ankle instability and dynamic balance with the overall results of p-value (sig) having a value of 0,000 which has a related meaning. And has a value of both r 0.922, which means that the relationship between the two variables is very strong. Conclusion : There is a connection between chronic ankle instability and dynamic balance in soccer players.

**Keywords :** chronic ankle instability, dynamic balance.

## **1. PENDAHULUAN**

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling diminati oleh semua kalangan orang di kebanyakan negara. Pembinaan untuk sepakbola sejak dini sangat diperlukan agar memberikan bibit-bibit pemain profesional yang berkualitas. Pendidikan sepakbola harus meliputi berbagai aspek seperti skill, pergerakan dasar bermain bola, kebugaran, dan komponen lain yang harus dipenuhi (Aprilianto dan Tomoliyus., 2016). Dalam bermain sepakbola pemain sering mengalami cedera berupa ankle sprain. Cedera ankle sprain sering dialami oleh pemain sepakbola, terdapat sekitar 60% pemain dalam satu tim yang terkena cedera tersebut. Banyak juga yang terkena ankle sprain yang berulang-ulang (Sumartiningsih, 2012).

Pada jurnal yang berjudul *Chronic ankle instability: current perspectives* oleh Omar A Al-Mohrej dan Nader S Al-Kenani yang menarik kesimpulan kasus pada ankle chronic yang memerlukan pembedahan akibat adanya kerusakan pada ligament. Dan harus adanya tindakan tendon graft untuk mengganti ligament yang robek. Dari permasalahan tersebut timbullah gangguan pada keseimbangan. Keseimbangan dinamis merupakan kemampuan untuk mempertahankan kestabilan dan orientasi postur dengan keadaan tubuh bergerak. Keseimbangan dinamis juga merupakan kemampuan untuk mentransfer garis lurus tubuh dengan *center of gravity* disekitar *base of support* (Susan dan Leslie, 2014). Sedangkan pada penelitian terkait dengan keseimbangan dinamis oleh Aimee E Roth yang berjudul tentang *comparisons of static and dinamic balance following training in*

*aquatic and land environments* menunjukkan hasil bahwa lingkungan perairan dan darat saling berkaitan dengan individu yang sehat, salah satu lingkungan tersebut dapat berpengaruh. Namun perlu diperbanyak penelitian tentang cedera pada individu dengan aktifitas sehari-hari.

Salah satu pemeriksaan untuk *chronic ankle instability* yaitu menggunakan foam yang bernama *cumberland ankle instability tool* (CAIT). Metode ini juga bisa mengukur tingkat keparahan *instability* menggunakan nilai numerik (Vuurberg, 2016). Sedangkan untuk pemeriksaan pada keseimbangan dinamis menggunakan *star excursion balance test* (SEBT). SEBT adalah tes dinamis yang membutuhkan kekuatan, fleksibilitas, dan proprioceptif. Tes ini digunakan untuk memeriksa gangguan kontrol postural dinamis karena adanya cedera muskuloskeletal seperti *chronic ankle instability* (Plisky *et al.*, 2006).

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional study* dengan sekali pengambilan data pada bulan Mei dan bulan Juni. Pengambilan sample merupakan pemain sepakbola tim Persatuan Sepakbola Galuh Ciamis (PSGC). Tempat penelitian dilakukan di Stadion Galuh Ciamis.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

Tabel 1 Distribusi subjek berdasarkan *cumberland ankle instability tools* (CAIT)

Grade CAIT	Frekuensi	Prosentase
Buruk	38 orang	63,3 %
Kurang	9 orang	15 %
Cukup	4 orang	6,7 %
Baik	9 orang	15 %
Total	60 orang	100 %

Tabel 2 Distribusi subjek berdasarkan *star excursion balance test* (SEBT)

Gerakan	Rata-rata
Belakang sisi dalam	80,3 cm
Dalam	74,7 cm
Depan sisi dalam	80 cm

Tabel 3 interpretasi hasil nilai *pvalue (sig)* dari *chronic ankle instability* dengan keseimbangan dinamis.

	Nilai <i>p value</i> (sig)	r	Kesimpulan
<i>Chronic ankle instability</i> (CAIT)	0,000	0,922	H1 diterima
Keseimbangan dinamis (SEBT)	0,000	0,922	H1 diterima

### 3.2 Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada pemain-pemain sepak bola didapatkan hasil bahwa cedera ankle lebih dominan terkena pada sisi kaki sebelah kanan sebesar 60% dari keseluruhan responden. Penelitian yang dilakukan oleh Nery dan kawan-kawan juga mengatan lebih dari 58% pemain sepak bola terkena cedera ankle pada kaki kanan dan 78% pada kaki yang lebih dominan (Nery, *et al*, 2016). Pada hasil penelitian yang diuji dengan uji korelasi *sperman rho* didapatkan hasil yaitu terdapatnya hubungan antara kondisi *ankle chronic instability* dengan keseimbangan dinamis pada ankle tersebut.

## 4. PENUTUP

### 4.1 Kesimpulan

Adanya hubungan yang positif (+) sehingga adanya hubungan dengan analisa statistik *p-value* 0,000 dimana H1 diterima sehingga adanya hubungan antara *chronic ankle instability* dengan keseimbangan dinamis pada pemain sepak bola, dan diperkuat dengan adanya nilai yang rendah pada pemeriksaan keseimbangan dinamis gerakan ke delapan.



## 4.2 Saran

Responden yang memiliki riwayat *chronic ankle instability* sebaiknya segera konsultasi ke fisioterapi dan dokter agar tidak mempengaruhi keseimbangan dinamis dan mempengaruhi performa bermain. Diperlukan penelitian dengan instrumen lain sebagai pembanding. Menambah jumlah responden yang dapat dijadikan sebagai sample.

## DAFTAR PUSTAKA

Sumartiningsih, S. 2012. Cedera kesleo pada pergelangan kaki (*ankle sprains*)

Plisky , P. J., AND Rauh, M, j. 2014. *Star excursion balance test as a predictor of lower extremety injury in hight school.* <https://doi.org/10.2519/jospt2006.2244>